

Przedmiot: WYCHOWANIE FIZYCZNE			
	Tematyka treści – klasa IV	Treść podstawy programowej:	Czynności do wykonania przez ucznia:
1.	P.S: Zapoznanie z podstawowymi przepisami piłki siatkowej	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: http://www.zs.swidnica.zgora.pl/organizacje/szkolnysport_siatka.htm http://zpolipnik.pl/wp-content/uploads/2015/12/przepisy-gier-zespo%C5%82owych.pdf
2	G.M :Kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej poprzez ogólnorozwojowe ćwiczenia fizyczne	W zakresie umiejętności. Uczeń: demonstruje po jednym ćwiczeniu kształującym wybrane cechy motoryczne	Wykonaj trening według filmiku instruktażowego trenerki fitness’u Pauli Piotrkowskiej: https://www.youtube.com/watch?v=pezB41W4xaA&feature=share&fbclid=IwAR3ciDrIld_rGs5Y36SunglfNuh9MLIHQcDrgY7yZ6GstKQPUzOo05aRx0o
3.	P.K : Kozłowanie wysokie i niskie prawą i lewą ręką	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu	https://www.youtube.com/watch?v=-e4DqR8-GQg
4.	Nowoczesne formy gimnastyki: Trening interwałowy całego ciała/ P.N: Gry i zabawy z piłką nożną w warunkach domowych.	W zakresie umiejętności. Uczeń : prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe / Uczeń wykonuje prowadzenie piłki nogą	Wykonaj trening według filmiku instruktażowego trenera fitness’u Tomasza Śliwy: https://www.youtube.com/watch?v=cCFds83I75s&feature=share&fbclid=IwAR3J5nxNMhGZAsZaOjS6wQqEIW7wT30uQ0a85-2YvcspIqzhr6gMMPzf98Y
5.	G.M : Nauka podstawowych pozycji wyjściowych do ćwiczeń gimnastycznych	W zakresie wiedzy. Uczeń: potrafi pokazać podstawowe pozycje do ćwiczeń i zastosować je podczas wykonania rozgrzewki.	Pozycje wyjściowe zostaną prezentowane przez nauczycieli.
6	Zapoznanie z podstawowymi przepisami piłki koszykowej	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym poniżej

		i rekreacyjnych gier zespołowych.	https://slideplayer.pl/slide/13739550/
7	L.A: Ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem przyborów nietypowych.	W zakresie umiejętności: Uczeń: potrafi ocenić poziom zmęczenia swojego organizmu	Ćwiczenia prowadzi nauczyciel w formie tabaty.
8	Edukacja zdrowotna: Czynniki wpływające na odporność człowieka	W zakresie wiedzy. Uczeń: Opisuje jakie znaczenie ma aktywność fizyczna na odporność organizmu, zna zasady piramidy zdrowego żywienia	Lekcja prowadzona z nauczycielem. https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D27Cit0cN_3I%26feature%3Dshare%26fbclid%3DIwAR1fWbh2-hjamG-Si2JHHmNc9fTkSAmEht0k6TZp5CXgJ146uyqUkif333A&h=AT18NKht4I3_7MS7XRKnC4-hk7bOchvq8st4yzwVwkHojtMYd8SLwmL8RzVsy2GF9bTRxHG491P99oCNSxb9WVRjYPziGGrRjKBJssFX0eatpbk2Q1929NFr8LFF5bSxtr0
	Tematyka treści – klasa V – VI	Treść podstawy programowej:	Czynności do wykonania przez ucznia:
1.	P.S: Utrwalenie podstawowych przepisów piłki siatkowej	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod : http://www.zs.swidnica.zgora.pl/organizacje/szkolny_sport_siatka.htm http://zpolipnik.pl/wp-content/uploads/2015/12/przepisy-gier-zespo%C5%82owych.pdf
2.	P.S : Odbicia piłki sposobem górnym nad sobą	W zakresie umiejętności. Uczeń: potrafi wykonać prawidłowe odbicie sposobem górnym	https://www.youtube.com/watch?v=3544HNcftWU
3.	Nowoczesne formy gimnastyki: Trening interwałowy 45/15 sekund całego ciała	W zakresie umiejętności. Uczeń : prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	Zajęcia prowadzone przez nauczyciela.

4.	Stretching – kształtowanie koordynacji i gibkości	Uczeń zna zasady stretchingu, potrafi dobrać właściwe ćwiczenia.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: https://www.youtube.com/watch?v=N33ghFrO8hY
5.	Ćwiczenia wzmacniające mięśnie z nietypowym przyrządem.	Uczeń potrafi opisać grupy mięśni pracujące w danym ćwiczeniu.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: https://www.youtube.com/watch?v=g0cPDe6X_ik
6.	Wzmacnianie siły mięśni klatki piersiowej, brzucha i grzbietu	W zakresie umiejętności. Uczeń : prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia wzmacniające wszystkie partie mięśniowe	Zajęcia prowadzone przez nauczyciela.
7.	Historia Sportu: Epoka starożytna i nowożytna olimpizmu	Uczeń zrozumie ideę olimpizmu.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: https://www.niedziela.pl/artukul/86356/nd/Z-historii-igrzysk-olimpijskich https://slideplayer.pl/slide/831543/
8.	Ćwiczenia przy muzyce/PN- Uderzenie piłki zewn. I wewn. podbiciem	Uczeń potrafi wykonać prosty układ taneczny/Uczeń potrafi prowadzić piłkę zen i wewn. podbiciem	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: https://www.youtube.com/watch?v=fsMjWm4AQVg&t=245s https://www.youtube.com/watch?v=iAYrazzl9FQ
	Tematyka treści – klasa VII – VIII	Treść podstawy programowej:	Czynności do wykonania przez ucznia:
1.	P.R: Zapoznanie z podstawowymi przepisami piłki ręcznej	W zakresie wiedzy. Uczeń: Wymienia podstawowe przepisy wybranych sportowych i rekreacyjnych gier zespołowych.	Należy zapoznać się z materiałem dostępnym pod: http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_pr.pdf http://www.gramywreczna.pl/wp-content/uploads/2017/01/zasadygrywpi%C5%82ke%CC%A8re%CC%A8czna%CC%A8.pdf
2.	L.A: Samoocena własnej wydolności Test Harwardzki (Step Test), pomiary tętna	W zakresie wiedzy. Uczeń: wymienia kryteria oceny wytrzymałości w odniesieniu do wybranej próby testowej	Należy zapoznać się z filmem instruktażowym dostępnym na : https://www.youtube.com/watch?v=tPUOCJdG64I

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 26 października – 8 listopada 2020 r.

	przed i po wysiłku fizycznym	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje próby sprawnościowe pozwalające ocenić wytrzymałość tlenową	wykonać próbę, zapisać wyniki tętna, przeprowadzić dyskusję, wyciągnąć wnioski do dalszej pracy nad sobą. e-lekcja dotycząca pomiarów tętna dostępna jest dla Was również tutaj: https://ewf.h1.pl/student/?token=hPrvU7k7qb96WZwUVukFblpZIEbwrynixXs5ktzGhrpLIO194k
3.	P.S: Nauka odbicia i wystawienia piłki sposobem górnym	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje odbicie piłki oburącz sposobem górnym i dolnym, wykonuje wystawienie piłki do zbita	Należy zapoznać się z e-lekcją dostępną poniżej. https://ewf.h1.pl/student/?token=en1IBjz8STwKjzGhsKHWKfo75yEP3eLNqU5GxOM7haXrw7ZfZE
4.	L.A : Trening interwałowy całego ciała	W zakresie umiejętności. Uczeń: potrafi wykonać trening wzmacniający poszczególne części ciała	Należy wykonać trening dostępny pod poniższą e-lekcją: https://ewf.h1.pl/student/?token=ubaqHh1cgrfQcmKvfCfivpJH4eHpxyUxgZ6nVWa8DpJMYMm1nL
5.	P.K: Doskonalenie kozłowania piłki prawą i lewą ręką	W zakresie umiejętności. Uczeń: wykonuje i stosuje w grze: kozłowanie piłki w miejscu i ruchu	Należy wykonać trening dostępny pod poniższą e-lekcją: https://ewf.h1.pl/student/?token=mBf8syswwAuUMiDadBhgmkvzEE33y4tShmTUBVIqD9Pq2byz3r
6.	Historia Sportu: Historia Starożytnych Igrzyska Olimpijskich	W zakresie wiedzy. Uczeń: wyjaśnia co symbolizują flaga i znicz olimpijski, rozróżnia pojęcia olimpiada i igrzyska olimpijskie.	Należy zapoznać się z prezentacją multimedialną poniżej: https://slideplayer.pl/slide/431938/ oraz filmem wideo https://www.youtube.com/watch?v=j7EAgPJtqZU&t=626s
7.	G.M: Podstawowe i zaawansowane pozycje wyjściowe w ćwiczeniach gimnastycznych	W zakresie wiedzy. Uczeń: potrafi pokazać podstawowe i bardziej zaawansowane pozycje do ćwiczeń i zastosować je podczas wykonania rozgrzewki.	Należy zapoznać się z poniższą e- lekcją oraz wykonać zawarte w niej pozycje do ćwiczeń https://ewf.h1.pl/student/?token=sf7ySwV3IKSuUJL5gGEICvz807eSTRRPACdXFrrblxCgIcb5YQ
8.	Edukacja zdrowotna: Wpływ	W zakresie wiedzy. Uczeń: zna negatywne skutki zażywania	Lekcja zostanie omówiona przez nauczycieli,

Karta informacyjna dla ucznia do realizacji podczas okresu nauki zdalnej w terminie – 26 października – 8 listopada 2020 r.

środków dopingujących oraz dopalaczy na zdrowie człowieka	środków dopingujących i niebezpieczeństwa z nimi związane	uczniowie biorą udział w dyskusji
---	---	-----------------------------------

Opracowanie: M.Siódmiak, M.Wawrzyniak, M.Piwek, M.Wiśniewski, M.Modelski,

